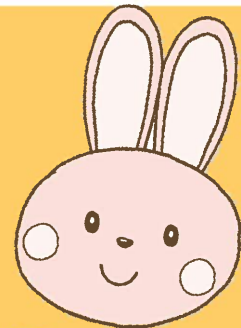




# 介護予防で



# おたっしゅ人生



「**介護予防**」とは、いつまでもいきいきと自分らしい生活を送ることができるように、体の機能の低下をできるだけ防ぎ、もし介護や支援が必要になっても状態がそれ以上悪化しないようにしていくことです。

介護が必要になるきっかけは、高齢による衰弱や骨折・転倒、関節疾患などで徐々に体の機能が低下するものが多くみられます。しかし、これらは早期に介護予防に取り組むことで防ぐことができるものが多いといわれています。

「**健康いきいきチェック**」でご自身の日常生活や健康状態を確認し、**介護予防**に取り組みましょう！

北 九 州 市

# 介護予防のための

## 健康いきいきチェックをやってみましょう



ピンクの欄に  
チェックが  
多かったら  
注意が  
必要です

1	バスや電車、車や徒歩で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
2	日用品の買物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

生活の活発さを  
調べる項目です

6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
8	15分位続けて歩いていますか(歩く速さは問いません)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

運動機能  
(筋肉や関節)  
の状態を  
調べる項目です

11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
12	BMIが18.5未満ですか (例)身長150cmで体重50kgの場合、 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 50(kg)÷1.5(m)÷1.5(m)=22.2となります	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

栄養状態を  
調べる項目です

13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
15	口の渴きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

歯やお口の機能を  
調べる項目です

16	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
21	(ここ2週間以上続けて)毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
22	(ここ2週間以上続けて)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
23	(ここ2週間以上続けて)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
24	(ここ2週間以上続けて)自分は役に立たないと気持ちが落ち込むことがある	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
25	(ここ2週間以上続けて)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

閉じこもりや  
物忘れ、うつ  
の傾向を  
調べる項目です



北九州市健康づくり  
イメージキャラクター  
「スマッキー」

気になる項目はありませんでしたか？  
北九州市では様々な介護予防のためのプログラムを用意しています。  
ご自分の状態、興味に合わせて参加してみませんか？



名称	内容	期間など	問い合わせ先電話番号
高齢者のための筋力向上トレーニング啓発教室	ストレッチを中心としたエクササイズを行い、自宅でもできる簡単な運動を紹介します。	3ヶ月(全13回) 1回あたり90分	保健福祉局 健康推進課  582-2018
ひまわりタイチー(介護予防太極拳)教室	太極拳本来の風格を活かした12の型からなる北九州市オリジナルの介護予防太極拳「ひまわりタイチー」を行います。転ばないためのバランス力の向上がはかれます。	3ヶ月(全12回) 1回あたり120分	
きたきゆう体操(介護予防体操)教室	日常生活でよくある動作を取り入れた、介護予防体操「きたきゆう体操」を行います。おもりを使って、効果的な筋力アップがはかれます。	2ヶ月(全8回) 1回あたり90分	
女性のための尿失禁予防教室	女性を対象に、尿もれ予防体操や医師による個別相談などを行います。	3ヶ月(全8回) 1回あたり90分	
認知症予防教室	認知症を予防するため、運動や創作プログラムを取り入れた教室や講演会を開催します。	お問い合わせください	各区役所 保健福祉課 地域保健係  門司区 331-1881(代) 小倉北区 582-3440 小倉南区 951-4111(代) 若松区 761-5321(代) 八幡東区 671-0801(代) 八幡西区 642-1441(代) 戸畑区 871-1501(代)
おいしく食べて元気もりもり教室	管理栄養士が、栄養の大切さや食事のバランス、必要量などについて講話などを行います。	随時	
元気で長生き食卓相談	管理栄養士が、食生活についての個別相談を行います。	毎月1回 1回あたり 30~60分	
シニア料理教室	食事についての講話と基本的な料理の実習や実演を行います。	随時 1回あたり 120~150分	
健口(けんこう)ストレッチ講座	お口の元気体操や口腔ケアの指導を行います。	1回90分程度 (グループでお申し込みください)	
健口(けんこう)相談(お口の元気度チェック)	歯科医師によるお口の機能(嚙むことや飲み込むことなど)に関する相談や、歯科衛生士による指導を行います。	イベントなどの際に開催しています	
元気でハツラツ健康アップ教室	生活機能の低下を予防するため、健康講座や運動等を取り入れた教室を地域で開催します。	月1~2回程度	
通所型介護予防事業	体力などに心配のある方を対象とした、運動・栄養・口腔の教室です。	おおむね3ヶ月	
訪問型介護予防事業	閉じこもり・うつ・認知症等のおそれのある高齢者の自宅に専門スタッフが訪問し、相談・支援を行います。	お問い合わせください	
高齢者地域交流支援通所事業(地域交流型デイサービス)	介護予防のプログラムや健康チェック・レクリエーションなどを実施します。	週2回 昼食をはさんで4時間程度	

「健康マイレージ」に参加して景品をもらおう!



日ごろの健康づくりの取り組みをポイント化し、貯めたポイントを応募すれば景品がもらえます。上記プログラムでもポイントシールがもらえます。詳しくは健康推進課(電話582-2018)まで。





# 地域包括支援センターのご紹介

高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、高齢者の保健・医療・福祉に関する幅広い相談に応じ、必要な助言や支援を行う総合相談窓口です。専門スタッフが相談に応じます。※窓口受付時間／月～金(祝・休日を除く)の午前9時～午後5時  
(ただし、緊急の場合は、受付時間外でも電話で対応します)



介護予防に関する  
ご相談も受け付  
けています

こんなときはご相談ください！

介護保険について  
相談をしたい

一人暮らしのため  
心配なことがある

運動をしたいが  
どこにいけばいいか

区	センター名	所在地	市民専用フリーダイヤル	担当地域(小学校区)
門司	門司1	区役所松ヶ江出張所(門司区吉志新町2-1-1)	0120-049233	伊川・大積・白野江・柄杓田・松ヶ江北・松ヶ江南
	門司2	錦町市民センター(門司区清滝3-5-5)	0120-283233	田野浦・港が丘・小森江東・門司中央・門司海青
	門司3	門司区医師会館(門司区小森江3-12-11)	0120-329233	小森江西・大里東・大里南・大里柳・西門司・萩ヶ丘・藤松
小倉北	小倉北1	足原市民センター(小倉北区足原2-8-3)	0120-079033	足原・霧丘(小倉南区を除く)・桜丘・寿山・富野
	小倉北2	小倉医師会館(小倉北区中島1-19-17)	0120-127033	足立・貴船・小倉中央・三郎丸・中島・藍島・城野(小倉南区を除く)
	小倉北3	生涯学習総合センター(小倉北区大門1-6-43)	0120-259033	到津・井掘・北小倉・中井・西小倉・日明・高見(八幡東区を除く)
	小倉北4	清水市民センター(小倉北区弁天町6-5)	0120-853033	泉台・今町・清水・南丘(小倉南区を除く)・南小倉
小倉南	小倉南1	区役所曾根出張所(小倉南区下曾根4-22-1)	0120-349433	朽網・曾根・曾根東・田原・貫・東朽網
	小倉南2	葛原市民センター(小倉南区葛原本町3-4-34)	0120-794433	葛原・高蔵・沼・湯川・吉田
	小倉南3	小倉南生涯学習センター(小倉南区若園5-1-5)	0120-803433	横代・若園・城野(小倉北区を除く)・北方・霧丘(小倉北区を除く)
	小倉南4	志井市民センター(小倉南区大字志井279)	0120-086533	守恒・徳力・広徳・企救丘・志井・長尾・南丘(小倉北区を除く)
	小倉南5	区役所両谷出張所(小倉南区徳吉西3-7-1)	0120-189533	長行・合馬・市丸・新道寺・すがお
若松	若松1	若松区医師会館別館(若松区藤ノ木2-1-29)	0120-192133	赤崎・小石・修多羅・深町・古前・若松中央・藤木
	若松2	区役所島郷出張所(若松区鴨生田2-1-1)	0120-259133	青葉・江川・鴨生田・高須・花房・二島・光貞(八幡西区を除く)
八幡東	八幡東1	祝町市民センター(八幡東区宮の町2-2-10)	0120-719133	祝町・枝光・高槻・高見(小倉北区を除く)・槻田・ひびきが丘
	八幡東2	八幡医師会館(八幡東区平野2-1-1)	0120-835133	大蔵・河内・血倉・花尾(八幡西区を除く)・八幡・黒崎中央(八幡西区を除く)
八幡西	八幡西1	区役所折尾出張所(八幡西区光明1-9-22)	0120-379733	赤坂・浅川・医生丘・折尾東・本城・光貞(若松区を除く)
	八幡西2	八枝市民センター(八幡西区八枝3-8-1)	0120-512733	永犬丸・永犬丸西・折尾西・則松・八枝
	八幡西3	青山市民センター(八幡西区青山2-1-3)	0120-618733	青山・穴生・熊西・竹末・萩原・引野
	八幡西4	黒崎市民センター(八幡西区藤田4-1-1)	0120-729733	黒畑・黒崎中央(八幡東区を除く)・筒井・鳴水・花尾(八幡東区を除く)
	八幡西5	区役所上津役出張所(八幡西区下上津役4-8-1)	0120-059833	大原・上津役・塔野・中尾・八見
	八幡西6	区役所八幡南出張所(八幡西区茶屋の原1-6-1)	0120-139833	池田・香月・楠橋・木屋瀬・千代・星ヶ丘
戸畑	戸畑1	ウェルとばた(戸畑区汐井町1-6)	0120-209833	あやめが丘・戸畑中央・中原
	戸畑2	戸畑区医師会館別館(戸畑区正津町2-4)	0120-199533	一枝・大谷・鞘ヶ谷・天籟寺・牧山

北九州市保健福祉局健康推進課

TEL 093-582-2018

